

## Книжный обзор

### Уважаемые читатели!

Предлагаем вам краткий обзор свежих изданий в области научно-популярной офтальмологии. Эти книги, выпущенные отечественными изданиями в последние годы, будут интересны широкому кругу читателей, как специалистам в области офтальмологии, так и всем, кто следит за своим здоровьем, и внимательно относится к вопросам сохранения здоровья глаз.



Книга «История зрения: путь от светочувствительности до глаза» (изд-во Эксмо, 2020 г.) детского офтальмолога, врача высшей категории Бондаря Вадима Андреевича рассказывает, как человек получил тот зрительный аппарат, который сейчас имеет. Как становилось человеческое зрение в процессе эволюции. Почему именно людям подходит такое зрение. В книге обсуждается как эволюционное прошлое сказало на нашем зрении и на болезнях, которые мы наследуем, или приобретаем, как наши болезни могут уходить корнями в далекое прошлое.

Особый интерес привлекают приводимые примеры очень редких людей, которые различают в миллионы раз больше оттенков, чем остальные люди. Обсуждается, как чувствует себя человек, которые не различает цвета.

На примере альбинизма в книге рассказывается зачем человеку нужен пигмент, и почему отсутствие пигмента ведет к низкому зрению.

В последней главе приводятся практические советы как сохранить зрение на всю жизнь и приёмы профилактики близорукости.

Книга Вадима Бондаря ставит своей целью показать красоту науки. Автор показывает какие проблемы стоят перед современной медициной. Описывает современные представления учёных о развитии нашего зрения. Книга для всех кто интересуется эволюцией, биологией, медициной, офтальмологией.



И ещё одна работа Вадима Бондаря «Книга Про Зрение для ответственных родителей» (изд-во Портал, 2021 г.) найдёт своих читателей среди родителей детей всех возрастов. Она знакомит родителей с проблемами, с которыми могут столкнуться их дети.

Написанная простым языком книга помогает родителям понять многие термины и определения, которые офтальмологи применяют в своей практике, озвучивают на приёме и пишут в рецептах и анамнезах. Как часто родители пугаются услышанного и прочитанного, страшатся переспросить. Эта книга помогает справиться с волнением, лучше

понять рекомендации и назначения врача. В конце книги приводится словарь терминов, используемых в ней.

Несколько глав посвящены обсуждениям болезней. Близорукость, дальнозоркость, косоглазие. Две отдельные главы посвящены заболеванием глаз детей с синдромом Дауна и патологии зрения у детей с ДЦП. В каждой главе самые частые вопросы, методы лечения и профилактики.

Рассматриваются в книге и очень редкие болезни глаз, такие как аниридия, альбинизм, ахроматопсия. О них дана полезная информация и ответы на часто задаваемые вопросы родителей детей с такими заболеваниями.

В книге приводятся примеры того, что может повлиять на зрение ребёнка ещё до его рождения, и как родителям вовремя заметить изменения или нарушения зрения у их детей.



Книга Олега Панкова «Как очки убивают наше зрение» (изд-во АСТ, 2018 г.) — необычный взгляд на проблему постоянного ношения очков. Материалы книги написаны автором более 20 лет назад интересно и воодушевляют к работе над своим зрением.

«Солнечный свет необходим глазам — солнце поддерживает здоровье глаза в хорошем состоянии и укрепляет слабые глаза, увеличивая в них обмен веществ, очищая их таким образом от шлаков. К тому же 80 % ультрафиолета поступает в организм человека через глаза! Тот, кто постоянно носит очки, закрывает доступ в организм ультрафиолетового излучения, что вызывает заболевания внутренних органов. Все «очкарики» — хронические больные!» — выдержка из книги призывает нас её прочитать немедленно.

Рассматривали ли мы очки как зло? Вряд ли. И тем не менее, доктор Панков рекомендует нам от них избавляться. Для чего и почему?

Ответы на эти вопросы в книге. А также упражнения Школы восстановления зрения. Школа построена на принципах системной энерготерапии и вибрационного исцеления. Она состоит из 4 циклов по 7 дней и 2 зачетных дней.

Работая над этим материалом, да и над любым другим, автор этих строк использует упражнение под названием «динамический палингнг». Такая техника помогает расслабить глаза и дать отдых психике.



Книга Уильяма Бейтса «Идеальное зрение в любом возрасте» (изд-во Крылов, 2022 г.) — уникальная методика возвращения и сохранения остроты зрения без операций очков и линз. Оригинал, написанный почти сто лет назад, переведён на многие языки мира, и является востребованным переизданием у нас и за рубежом.

Эта книга нужна практически каждому. Ведь мало кто из нас с вами может заявить, что имеет отличное зрение, или хотя бы хорошее. Диагноз близорукость или дальнозоркость, астигматизм или амблиопия ставятся каждому второму в тот или иной отрезок жизни. Это сопровождается сложностями в обычной жизни, проблемами на работе и т.д. Чаще всего врачи районных или городских клиник, да и частные специалисты решают вопрос выпиской очков,

которые только меняются со временем, и человек носит их всю жизнь

В этой книге читателю на суд было представлено мнение нетрадиционной медицины на этот счет: наши зрительные функции поддаются восстановлению. С очками можно распрощаться навсегда: необходимо только делать специальные упражнения на протяжении 15 – 30 минут в день. Методика знаменитого У.-Г. Бейтса включает в себя простые и эффективные рекомендации, подтвержденные наукой и практикой. Важно проводить регулярные тренировки, и вы сможете справиться с проблемой снижения зрения, восстановить его в полном объёме и поддерживать на протяжении всей жизни. Здесь важна настойчивость, терпение и вера в свои силы.